

# **UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN PADA BELADIRI PENCAK SILAT MELALUI MEDIA BANTU STATIS PADA SISWA KELAS VIII MTs. MUHAMMADIYAH MALINO**

Oleh :

Aulia Nurul Khaera Ummah

FIK UNM

---

*Abstrak* - Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat melalui media bantu statis pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas atau *Classroom Action Research* (CAR) yang terdiri dari dua siklus, dimana sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino yang berjumlah 7 Putra dan 13 Putri. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data dan paparan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan dalam melakukan tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat melalui media bantu statis pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino.

---

## **I. Pendahuluan**

Olahraga merupakan hal penting yang harus kita lakukan demi menjaga kesegaran jasmani untuk mencapai kehidupan yang sehat, dan juga sebagai sarana untuk mencari hiburan dan berkumpul atau menjalin tali silaturahmi dengan orang lain. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak.

Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan social dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas

jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga beladiri pencak silat. Maksud dan tujuan pelajaran beladiri kepada peserta didik yaitu agar peserta didik mengenal olahraga beladiri dan mampu membela dirinya apabila mendapat gangguan yang membahayakan dirinya.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia yang dipergunakan untuk membela atau mempertahankan eksistensi dan integritas terhadap alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha esa. Teknik yang perlu dikembangkan dalam pencak silat meliputi: (1) langkah dan pola langkah, (2) sikap pasang dan pengembangan, (3) teknik bela, (4) teknik serangan, (5) teknik jatuhnya, dan, (6) teknik kunci.

Media statis yang digunakan dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat antara lain : bangku siswa, dan bantalan atau alat bantu lainnya. Melalui media alat bantu dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat diharapkan siswa lebih senang dan fokus dan tertantang untuk melakukan tendangan depan yang cepat dan akurat.

## **II. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas atau *Classroom Action Research* (CAR). Tujuan penelitian adalah untuk memperoleh pengetahuan yang dapat menjawab berbagai pertanyaan atau dapat memecahkan suatu

permasalahan yang ada dalam batasan masalah. Penelitian ini merupakan salah satu upaya guru atau peneliti dalam bentuk berbagai kegiatan yang dilakukan untuk memperbaiki dan atau meningkatkan mutu pembelajaran di sekolah.

Penelitian tindakan kelas (PTK) dilaksanakan melalui 2 *siklus* untuk melihat dan meningkatkan kemampuan tendangan depan dalam pencak silat dengan menggunakan media bantu statis.

#### 1. Rancangan Siklus 1

*Siklus 1* adalah perencanaan, pada perencanaan tindakan ada beberapa macam kegiatan yang perlu dipersiapkan antara lain: (1) menetapkan pokok pembahasan, (2) membuat Rencana Proses Pembelajaran (RPP), (3) menyiapkan materi pembelajaran, (4) menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran, (5) menyiapkan model pembelajaran yang akan diterapkan.

Observasi dilaksanakan selama proses pembelajaran penjas berlangsung yang diberikan oleh guru mata pelajaran penjas di sekolah tersebut. Dari hasil observasi itu dapat dilihat tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan tendangan depan.

Refleksi berdasarkan hasil observasi yaitu dengan melihat kelemahan dan kekurangan pada pembelajarn *siklus I*. kekurangan yang muncul akan diadakan perbaikan pada *siklus* selanjutnya.

*Siklus 2* adalah perencanaan, pada perencanaan tindakan ada beberapa kegiatan yang perlu dipersiapkan antara lan: (1) menetapkan pokok pembahasan, (2) membuat Rencana Proses Pembelajaran (RPP), (3) menyiapkan materi

pembelajaran, (4) menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran, (5) menyiapkan model pembelajaran yang akan diterapkan.

Observasi dilaksanakan selama proses pembelajaran penjas berlangsung yang diberikan oleh guru mata pelajaran penjas di sekolah tersebut. Dari hasil observasi dan test kemampuan tendangan depan bisa dilihat dari tingkat keberhasilan siswa.

Refleksi berdasarkan hasil observasi dilakukan yaitu dengan melihat kelemahan dan kekurangan pada pembelajaran *siklus* I. Kekurangan yang muncul akan diperbaiki pada *siklus* selanjutnya.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Siklus 1

Tabel 4.8 Jumlah siswa tuntas dan tidak tuntas pada siklus 1 pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino

No.	Pertemuan	Keterangan	Jumlah
1.	I	Tuntas	1
2.		Tidak Tuntas	19
3.	II	Tuntas	5
4.		Tidak Tuntas	15

Dari tabel 4.8 dapat dijelaskan pada pertemuan I terdapat 1 siswa yang tuntas dan 19 siswa yang tidak tuntas. Pada siswa yang tidak tuntas disebabkan karena adanya kesalahan pada tahap persiapan yaitu posisi lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki. Kemudian kesalahan juga banyak terjadi pada tahap pelaksanaan dimana posisi lutut kanan diangkat terlebih dahulu sekitar 100° kemudian kaki dihentakkan lurus kedepan. Sedangkan kesalahan pada tahap akhir yaitu banyak terjadi pada posisi badan sedikit condong ke belakang. Sedangkan pada pertemuan II terdapat 5 siswa yang tuntas dan 15 siswa yang

tidak tuntas. Pada siswa yang tidak tuntas disebabkan karena adanya kesalahan pada tahap pelaksanaan dimana posisi lutut kanan diangkat terlebih dahulu sekitar 100° kemudian kaki dihentakkan lurus kedepan. Sedangkan kesalahan pada tahap akhir yaitu banyak terjadi pada pandangan yang tidak tertuju kedepan serta posisi badan sedikit condong ke belakang.

Adapun tabel hasil klasifikasi siklus 1 adalah sebagai berikut

Tabel 4.10 Hasil Klasifikasi Siklus 1 Pada Siswa Kelas VIII MTs.

Muhammadiyah Malino

Rentang Nilai	Siklus 1				Klasifikasi
	Pertemuan I		Pertemuan II		
	F	%	F	%	
70 – 85	11	55%	11	55%	Baik
56 – 69	5	25%	8	40%	Sedang
40 – 55	4	20%	1	5%	Rendah

Berdasarkan hasil klasifikasi siklus 1 menunjukkan bahwa upaya meningkatkan hasil kemampuan tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino mengalami peningkatan, hal tersebut ditunjukkan dari hasil siklus I sebagai berikut :

- Rentang nilai 70 – 85 klasifikasi baik, pada siklus 1 pertemuan I sebanyak 4 siswa (20%) sedangkan pada pertemuan 2 sebanyak 8 siswa (40%) maka dapat dikatakan adanya peningkatan sebanyak 4 siswa (20%)
- Rentang nilai 56 – 69 klasifikasi sedang, pada siklus 1 pertemuan I sebanyak 11 siswa (55%) sedangkan pada pertemuan 2 sebanyak 11 siswa (55%) maka dapat dikatakan tidak ada peningkatan atau penurunan.

- Rentang nilai 40 – 55 klasifikasi rendah, pada siklus 1 pertemuan I sebanyak 5 (25%) sedangkan pada pertemuan 2 sebanyak 1 siswa (5%) maka dapat dikatakan adanya penurunan sebanyak 4 siswa (20%).

## B. Siklus 2

Tabel 4.18 Jumlah siswa tuntas dan tidak tuntas pada siklus 2 pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino

No.	Pertemuan	Keterangan	Jumlah
1.	I	Tuntas	8
2.		Tidak Tuntas	12
3.	II	Tuntas	20

Dari tabel 4.18 dapat dijelaskan pada pertemuan I dimana terdapat 8 siswa yang tuntas dan 12 siswa yang tidak tuntas. Pada siswa yang tidak tuntas disebabkan karena adanya kesalahan pada tahap akhir yaitu banyak terjadi pada pandangan yang tidak tertuju kedepan serta posisi badan sedikit condong ke belakang. Sedangkan pertemuan II diketahui bahwa hasil peningkatan kemampuan dalam melakukan tendangan depan pada beladiri pencak silat melalui media bantu statis siklus 2 pertemuan II siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino berada dalam kategori tuntas.

Tabel 4.19 Hasil Pengamatan Siklus 2 Pada Siswa Kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino

No.	Rentang Nilai	Klasifikasi	Frekuensi		Presentase	
			I	II	I	II
1.	86 - 100	Baik Sekali	0	1	0	5%
2.	70 – 85	Baik	18	19	90%	95%
3.	56 – 69	Sedang	2	0	10%	0
Jumlah			20	20	100%	100%

Berdasarkan tabel 4.19 dapat disimpulkan bahwa jumlah siswa pada pertemuan I yang memiliki rentang nilai 70 – 85 dalam klasifikasi baik sebanyak 18 siswa (90%), pada rentang nilai 56 – 69 dalam klasifikasi sedang sebanyak 2 siswa (10%). Sedangkan jumlah siswa pada pertemuan II yang memiliki rentang nilai 70 – 85 dalam klasifikasi baik sebanyak 1 siswa (5%), pada rentang nilai 86 – 100 dalam klasifikasi baik sekali sebanyak 19 siswa (95%).

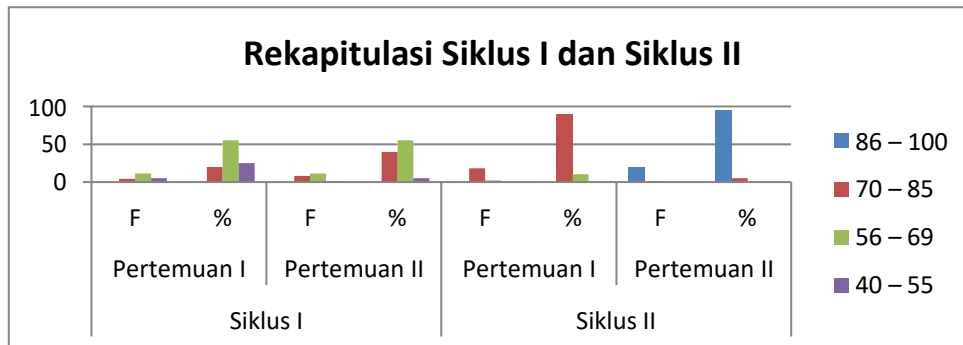
Adapun tabel rekapitulasi siklus 1 dan 2 yaitu :

Tabel 4.20 Hasil Rekapitulasi Siklus 1 dan Siklus 2 Pada Siswa Kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino

Rentang Nilai	Siklus I				Siklus II				Klasifikasi
	Pertemuan I		Pertemuan II		Pertemuan I		Pertemuan II		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
86 – 100	0	0	0	0	0	0	19	95	Baik sekali
70 – 85	4	20	8	40	18	90	1	5	Baik
56 – 69	11	55	11	55	2	10	0	0	Sedang
40 – 55	5	25	1	5	0	0	0	0	Rendah
Total	20	100	20	100	20	100	20	100	

Berdasarkan hasil rekapitulasi siklus I dan siklus II menunjukkan bahwa upaya peningkatan kemampuan dalam melakukan tendangan depan pada beladiri pencak silat melalui media bantu statis pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino memiliki peningkatan.

Adapun grafik rekapitulasi siklus I dan siklus II dapat dilihat dibawah ini :



Grafik 4.3 Rekapitulasi siklus I dan siklus II

- a. Perbandingan Hasil Peningkatan Kemampuan Dalam Melakukan Tendangan Depan Pada beladiri Pencak Silat Dari Siswa Kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino Pada Siklus 1 dan Siklus 2

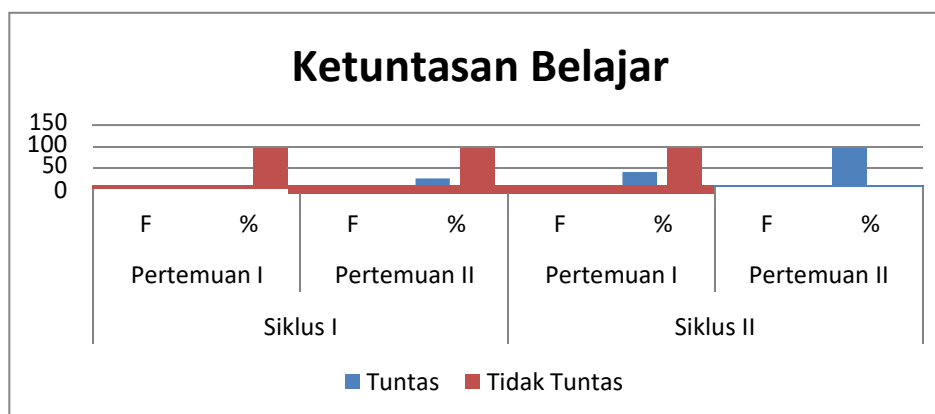
Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan dalam melakukan tendangan depan pada beladiri pencak silat melalui media bantu statis pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino dapat dilihat pada siklus 1 pertemuan 1 dimana tingkat ketuntasan hanya mencapai 5% (1 siswa) sedangkan pada siklus 1 pertemuan 2 meningkat menjadi 25% dengan ketuntasan meningkat menjadi 5 siswa. Sedangkan tingkat ketuntasan pada siklus 2 pertemuan 1 mencapai 40% dengan ketuntasan sebanyak 8 siswa sedangkan pada siklus 2 pertemuan 2 meningkat menjadi 100% dengan ketuntasan meningkat menjadi 20 siswa. Peningkatan kemampuan dalam melakukan tendangan depan pada beladiri pencak silat melalui media bantu statis pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat pada tabel 4.21 berikut.



Tabel 4.21 Hasil Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siklus 1 dan Siklus 2 Pada Siswa Kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino

Ketuntasan Belajar	Siklus I				Siklus II			
	Pertemuan I		Pertemuan II		Pertemuan I		Pertemuan II	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Tuntas	1	5	5	25	8	40	20	100
Tidak Tuntas	19	95	15	75	12	60	0	0
Total	20	100	20	100	20	100	20	100

Perbedaan tersebut dapat ditampilkan pada gambar grafik 4.4 berikut ini :



Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan depan pada beladiri pencak silat melalui media bantu statis pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino dapat memberikan sumbangsih positif dalam peningkatan kemampuan bagi peserta pada cabang olahraga pencak silat.

### Pembahasan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga bela

diri pencak silat. Maksud dan tujuan pelajaran bela diri kepada peserta didik yaitu agar peserta didik mengenal olahraga bela diri dan mampu membela dirinya apabila mendapat gangguan yang membahayakan dirinya. Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia yang dipergunakan untuk membela atau mempertahankan eksistensi dan integritas terhadap alam sekitarnya.

Pencak silat memang khas kelahiran Indonesia yang berakar di adat istiadat beberapa daerah. Gerakan tangan dan tubuh dengan iringan musik atau tidak, yang menggambarkan patriotisme seseorang dalam mempertahankan diri. Dalam pembelajaran cabang olahraga beladiri pencak silat diajarkan macam-macam teknik dasar pencak silat. Teknik yang perlu dikembangkan dalam pencak silat meliputi: (1) langkah dan pola langkah, (2) sikap pasang dan pengembangan, (3) teknik belaan, (4) teknik serangan, (5) teknik jatuhan dan, (6) teknik kunci.

Berdasarkan jenisnya serangan dalam pencak silat dibedakan menjadi dua yaitu, pukulan dan tendangan. Jenis pukulan pencak silat yaitu: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkul, pukulan lingkar, dan sikuan. Sedangkan jenis tendangan pencak silat yaitu: tendangan depan, tendangan samping, tendangan sabit, tendangan berputar serta sapuan.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa pada siklus 1 pertemuan 1 mencapai 5% dengan kelulusan sebanyak 1 siswa sedangkan pada siklus 1 pertemuan 2 meningkat menjadi 25% dengan kelulusan meningkat menjadi 5 siswa. Sedangkan tingkat kelulusan pada siklus 2 pertemuan 1 mencapai 40% dengan kelulusan sebanyak 8 siswa. Oleh karena itu dalam upaya kemampuan dalam melakukan tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat secara

optimal perlu diperhatikan minat dan motivasi siswa sebagai langkah awal mengeksplorasi atau menumbuhkan kembangkan potensi siswa.

Dengan adanya motivasi belajar dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga upaya meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat melalui media bantu statis dapat mencapai fase maksimal. Ketidaktuntasan siswa dalam mencapai hasil belajar menjadi bahan pertimbangan dan perbaikan dalam pelaksanaan kegiatan pada siklus 2. Demikian juga dengan pelaksanaan proses peningkatan kemampuan dalam melakukan tendangan depan pada siklus 2 merupakan tahap penyempurnaan terhadap kemampuan dalam melakukan tendangan depan pada siklus 1, yang lebih mengutamakan pada perbaikan kekurangan-kekurangan yang terjadi pada siklus 1.

Pada siklus 2, terjadi peningkatan kemampuan dalam melakukan tendangan depan pada beladiri pencak silat melalui media bantu statis pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino yakni ketuntasan pada siklus 2 mencapai 100% dengan frekuensi 20 siswa tuntas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil kemampuan dalam melakukan tendangan depan pada beladiri pencak silat melalui media bantu statis pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino dapat ditingkatkan yaitu mencapai 100% dimana siswa sudah mencapai indikator dan kriteria ketuntasan minimal (KKM) nilai sebesar 75.

Hal ini disebabkan karena penggunaan alat bantu statis tersebut menyebabkan siswa menjadi lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dan

lebih membuat mereka tertantang untuk melakukan tendangan depan yang lebih baik dari sebelumnya dan melakukannya secara maksimal. Siswa juga mudah dalam menyerap setiap gerakan - gerakan yang diperagakan melalui instruksi langsung, sehingga siswa dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan oleh peneliti sebelumnya. Hal ini tentu saja membuat sebagian besar siswa mengalami peningkatan terhadap kemampuannya.

#### **IV. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada Peningkatan kemampuan dalam tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat melalui media bantu statis pada siswa kelas VIII MTs. Muhammadiyah Malino.

## DAFTAR PUSTAKA

- \_\_\_\_\_. 2003. Undang-undang No.20 Tahun 2003 Tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Agusti, Husni. 1992. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alwi, Hasan. Dkk, 2008. *Sejarah Perkembangan Pencak silat*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Arikunto Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Yogyakarta Rineka Ciptaneec financial*.
- B. Suryosubroto. 1997. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Elliot, John. 1982. "Developing Hypothesis abot Classroom From Teachers Practical Constructs: an Account of the work of the Ford Teaching Project". *The Action Research Reader* Geelong Victoria: Deakin University.
- Firmansyah. 2016. *Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Tongkat Kelas VIII*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNTAN.  
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpdp/article/view/11086>.  
Diakses Pada Tanggal 23 April 2021.
- Gusti. 2020. *Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Materi Tendangan Pencak Silat Melalui Alat Bantu Tali Bentang*. Jurnal Mitra Pendidikan Vol. 4 No. 3, 99-113.  
<https://e-jurnalmitrapendidikan.com/index.php/e-jmp/article/view/676>  
Diakses pada tanggal 23 April 2021
- Hadi, Sutrisno. 1989. *Metodologi Research Jilid I dan II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, Sutrisno. 1998. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta Rineka Cipta.
- Ilhamsyah,dkk. 2018. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Tendangan Sabit Menggunakan Alat Bantu Beban Pada Pembelajaran Olahraga Pencak Silat Kelas VII A MTs Darussalam Kepahiang*.  
<https://repository.unib.ac.id/id/eprint/17260>. Diakses pada tanggal 29 September 2020.

- Jasmani . J.S, dkk 2019. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2020*.  
<https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/950>. Diakses Pada Tanggal 29 September 2020.
- Kamaruddin, Ilham. 2020. *Metodologi Penelitian Dasar*. Yayasan Barcode.
- Kemmis, S & Mc. Taggart, R. 1988. *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University Press.
- Kuswanti, Eri. 2019. *Peningkatan Hasil Belajar Tendangan Depan Dalam Pencak Silat Melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Adipala Tahun Ajaran 2018/2019*. University Research Colloquium, 58-63.  
<https://eproceedings.umpwr.ac.id/index.php/urecolg/article/view/859>  
 Diakses pada tanggal 21 April 2021.
- Kosasi, Engkos. 1994. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Notosoejitno. (1997). *Khasanah Pencak Silat*. Jakarta: Indomedika.
- Notosoejitno. (1989). *Sejarah Perkembangan Pencak Silat di Indonesia*. Jakarta: Humas PB IPSI.
- Porja. 2015. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Tendangan Belakang Melalui Alat Bantu Digantung*. Jurnal Edukasi, Vol. 13, No.2, 249-258.  
<https://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/496755>. Diakses Pada Tanggal 21 April 2021
- R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta. PT. Dian Rakyat.
- Rizki. 2018. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Melalui Media Bantu Statis Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Jatisari*. Jurnal Speed Volume 1 No. 1, 58-64.  
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/1499>  
 Diakses pada tanggal 23 April 2021.
- Sanjaya, Wina. 2008. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta. Kencana.
- Sanjaya. Wina. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta. Kencana Prenanda Media Grup.

Subroto, Joko dan Rohadi, Muchammad. 1996. *Kaidah-kaidah pencak silat, seni beladiri*. Solo: CV. Aneka

Sucipto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Wahyudi, Edi. 2016. *Upaya Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Melalui Latihan Split Jump dan Naik Turun Tangga Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 2 Tulungagung Tahun Ajaran 2015-2016*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

<https://www.google.com/amp/s/docplayer.info/amp/57788967-oleh-edy-wahyudi-npm.html>. Diakses pada tanggal 21 April 2021